



令和7年度 11月予定献立



清瀬市立清瀬第四中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 主に体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群 主にたんぱく質を 多く含む	2群 主にカルシウムを 多く含む	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物を 多く含む	6群 主に脂質を 多く含む	
4 ・ 火	さんまのご飯	○	さんま			しょうが	精白米, 精麦, でんぶん, 薄力粉, 上白糖	米油, 白いりごま	762 kcal
	いものこ汁		鶏肉, 豆腐, みそ		にんじん, こまつな	だいこん, ごぼう, ねぎ, しめじ	さといも	ごま油	26.6 g
	ミックスフルーツ					みかん缶, ★パイナップ缶, りんご缶			29.2 g
									2.3 g
5 ・ 水	★焼きカレー	○	鶏肉, 大豆	★チーズ	にんじん, トマト缶	生姜, にんにく, セロリ, 玉葱, キャベツ, しめじ	精白米, 精麦, 薄力粉	米油	786 kcal
	野菜スープ		鶏肉		にんじん, ほうれんそう	しょうが, セロリ, 玉葱, キャベツ, かぶ	じゃがいも	米油	31.5 g
	みかん					みかん			29.2 g
									2.6 g
6 ・ 木	和風きのこスパゲティ	○	鶏肉, いか	のり	にんじん, こまつな	生姜, 玉葱, しめじ, エリンギ, えのき茸, キャベツ, もやし	スパゲティ, でんぶん	米油	771 kcal
	海藻サラダ			海藻ミックス, 干ひじき	にんじん	キャベツ, もやし	上白糖	白いりごま, ごま油	27.1 g
	★柿と小豆のケーキ		たまご	★牛乳, ★生クリーム		レモン汁, かき	薄力粉, 上白糖, 甘納豆(あずき)	豆乳バター	26.1 g
	清瀬市関園芸の柿使用							2.1 g	
7 ・ 金	麦ご飯	○					精白米, 精麦		736 kcal
	高野豆腐の卵焼き		豚肉, 凍り豆腐, たまご		にんじん	しょうが, 干し椎茸, ねぎ	三温糖	米油	32.8 g
	ひじきの磯煮		大豆, 油揚げ	ひじき	にんじん		糸こんにゃく, 三温糖	ごま油, 白いりごま	25.2 g
	さつま汁		鶏肉, 豆腐, みそ		にんじん, こまつな	だいこん, ねぎ	さつま芋, こんにゃく	米油	2.6 g
10 ・ 月	肉豆腐丼	○	豚肉, 豆腐		にんじん, こまつな	干し椎茸, 玉葱, ねぎ, しょうが	精白米, 精麦, しらたき, 三温糖	ごま油	725 kcal
	茎わかめのサラダ		ツナ	くきわかめ	にんじん	キャベツ, もやし, しょうが	上白糖	白いりごま, ごま油	35.4 g
	五目卵スープ		鶏肉, いか, うずら卵		にんじん, こまつな	しょうが, だいこん	でんぶん	ごま油	24.5 g
									3.6 g
11 ・ 火	期末考査 1日目(給食無し)								
12 ・ 水	豆乳豚骨つけめん	○	豚肉, みそ, 豆乳		にんじん, こまつな	にんにく, 生姜, 玉葱, もやし, ねぎ, キャベツ	蒸し中華めん	米油, 白すりごま, ごま油	804 kcal
	いかと大豆の甘辛揚げ		いか, 大豆			しょうが	でんぶん, 薄力粉, 三温糖	米油, 白いりごま	38.9 g
	★パイナップ入りヨーグルトかん			粉寒天, ★ヨーグルト, ★牛乳, ★生クリーム		★パイナップ缶	上白糖		30.6 g
									3.0 g
13 ・ 木	★フレンチトースト	○	たまご	★牛乳, ★生クリーム			★食パン, 上白糖	米油, ★バター	725 kcal
	チキンサラダ		鶏肉		にんじん	きゅうり, キャベツ	上白糖	米油, ごま油, 白いりごま	33.3 g
	ポークビーンズ		大豆, 豚肉		にんじん, トマト缶, トマトジュレ, トマトチャップ	しょうが, にんにく, 玉葱	じゃがいも, 三温糖	米油	29.1 g
									2.9 g
14 ・ 金	小松菜チャーハン	○	豚肉, たまご		にんじん, こまつな	ねぎ	精白米, 精麦	米油, ごま油	751 kcal
	きびなごのごまがらめ			きびなご		しょうが	でんぶん, 薄力粉, 上白糖	米油, 白すりごま, 白いりごま	32.7 g
	味噌キムチスープ		豆腐, 豚肉, みそ		にんじん, にら, ほうれんそう	キャベツ, だいこん, キムチ, えのきたけ, ねぎ		米油	27.5 g
	みかん					みかん			2.5 g
17 ・ 月	さつま芋ご飯	○					精白米, 精麦, さつま芋	黒いりごま	698 kcal
	さばのごまみそ焼き		さば, みそ			しょうが, ねぎ	三温糖	白すりごま	35.5 g
	わかめあえ		かまぼこ	わかめ	こまつな, にんじん	キャベツ, だいこん	上白糖	白いりごま, ごま油	23.7 g
	むらくも汁		たまご, 鶏肉		にんじん, こまつな	玉葱, たけのこ水煮, えのきたけ	でんぶん		2.9 g
18 ・ 火	★キャロットライスホワイトソースかけ	○	鶏肉, えび, ひよこ豆	★牛乳, ★生クリーム	にんじん, ほうれんそう	にんにく, 生姜, 玉葱, マッシュルーム水煮, かぶ, クリームチーズ	精白米, 精麦, 薄力粉	オリーブ油, 米油, ★バター	776 kcal
	★ほうれん草のキッシュ		ベーコン, たまご	★生クリーム, ★牛乳, ★チーズ	にんじん, ほうれんそう	玉葱		米油	29.8 g
	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり, 玉葱, りんご	上白糖	米油	33.0 g
									2.4 g

19 ・ 水	しめじと まいたけのごはん	食育の日	豚肉、油揚げ		にんじん	ごぼう、まいたけ、しめじ	精白米、精麦、もち米、三温糖	米油	735 kcal
	さわらの紅葉焼き	○	さわら、西京みそ		にんじん、パセリ粉	玉葱		卵不使用マヨネーズ	34.2 g
	ひじきあえ		ツナ	ひじき	こまつな	だいこん	上白糖	白いりごま、ごま油、米油	32.2 g
	みそけんちん汁		油揚げ、豆腐、みそ		にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、ねぎ	さといも、こんにゃく	米油	2.5 g
20 ・ 木	麦ご飯	○					精白米、精麦		767 kcal
	ピリ辛肉じゃが		豚肉、みそ		にんじん、ほうれんそう	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、ねぎ	じゃがいも、しらたき、三温糖	米油、ごま油	33.1 g
	焼きししゃも			ししゃも					22.3 g
	★白ごまの寒天プリン			粉寒天、★牛乳、★生クリーム			上白糖、黒砂糖	練りごま	2.1 g
21 ・ 金	きつねうどん	○	鶏肉、油揚げ		にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ	うどん、三温糖		787 kcal
	お好み揚げ		いか、ちくわ、たまご	あおのり	にんじん、トマトチャップ	キャベツ、ホールコーン	薄力粉、上白糖	米油	34.1 g
	スイートポテト サラダ		ツナ			キャベツ、玉葱	じゃが芋、さつま芋、上白糖	米油	29.0 g
									3.3 g
25 ・ 火	わかめ菜飯	○		炊き込みわかめ	だいこん葉		精白米	ごま油、白いりごま	710 kcal
	鮭のおろし炊き		さけ			だいこん	でんぶん、薄力粉	米油	34.6 g
	のり酢あえ			のり	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、えのきたけ	上白糖	白いりごま	20.5 g
	呉汁		大豆、生揚げ、みそ	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ	じゃがいも		2.6 g	
26 ・ 水	家常豆腐丼	○	生揚げ、豚肉、みそ		にんじん	生姜、干し椎茸、たけのこ水漬、玉ねぎ、にんにく	精白米、精麦、三温糖、でんぶん	米油	706 kcal
	トック入りスープ		鶏肉、豆腐	わかめ	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ	トック、でんぶん	ごま油	29.7 g
	立科のりんご					りんご			21.6 g
									2.5 g
27 ・ 木	★ココアビスキュイパン	○	たまご				★ミルクパン、上白糖、薄力粉	★バター、米油、白すりごま	779 kcal
	ビーンズサラダ		青大豆、大豆	にんじん	キャベツ、きゅうり、玉葱	上白糖	米油	31.2 g	
	★えび入り コーンシチュー		鶏肉、えび	★牛乳、★生クリーム	にんじん、ほうれんそう	にんにく、玉葱、クリーム・ソフ、ホール・コーン、白菜	じゃがいも、薄力粉	米油	34.4 g
									2.3 g
28 ・ 金		50周年記念式典		★ジョア					730 kcal
	赤飯	ジョア	小豆				精白米、もち米	黒いりごま	32.2 g
	鶏のから揚げ		鶏肉		しょうが、にんにく	でんぶん、薄力粉	米油	15.7 g	
	きよせ野菜の ごまあえ			こまつな、にんじん	もやし、大根	上白糖	白すりごま、練りごま	2.7 g	
	あんかけ汁		鶏肉、なると	こまつな	干し椎茸、はくさい、だいこん	さといも、うどん、でんぶん	米油		
	★紅白いちごプリン			粉寒天、★牛乳、★生クリーム		いちご、レモン汁	上白糖、いちごジャム		

※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。
 ○各自ランチョンマットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持って来ましょう。
 ○給食当番は、マスクを着用します。
 ○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。
 ○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。

26日

友好交流都市
長野県立科町のりんご



長野県

清瀬市の友好交流都市である長野県の立科町より、昨年度に引き続き、りんごを届けていただきます。年間約11万トンと、全国2位のりんご生産量を誇る長野県より、生産者の芝間さんが届けてくださる「りんご」をいただきます。

今月の清瀬市産食材(予定)

じゃが芋、里芋、ねぎ、大根、
小松菜、ほうれん草、柿



～11月の献立より～

19日(水)食育の日…… 毎月19日、食育の日には、清瀬産の食材を使った和食の献立を提供しています。この日は清瀬産の大根、里芋、ねぎ、小松菜を使用します。

24日(月・祝)和食の日…… 2013年に、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の文化を次世代へ継承してほしい、という願いを込めて11(いい)2(に)ほん4(しょく)の語呂合わせから、11月24日が和食の日に制定されました。給食では日頃から和食を多く取り入れるよう意識していますが、和食の日の前後は特に、季節感を感じられる和食の献立を提供します。

28日(金)開校50周年記念式典…… 開校50周年式典の日に合わせて、ちょっと豪華な記念の献立です。赤飯は古くから節目の時や地域の行事などの際にふるまわれる日本の伝統的な行事食です。給食室で赤飯用の小豆を煮て、ご飯に炊き込みます。